DROGA DO ZDROWIA



1933

matka i dziecko

sierpień – wrzesień

Szkoły-uzdrowiska



Kolonja Tow. Przyjaciół Dzieci.

Każdy się z tem zgodzi, iż łatwiej zapobiec chorobie, niż ją leczyć. Tutaj szerokie pole działania mają szkoły leczniczo-wychowawcze dla dzieci wątłych na otwartem powietrzu.

Na zachodzie Europy istnieje setki tysięcy podobnych szkół różnego typu. U nas, niestety, akcja ta rozwija się daleko wolniej, niżby tego wymagała istotna potrzeba.

Te, które już istnieją, jak również internaty, są dostępne jedynie dla ludzi zamożnych, przytem ich zakres nauki stoi najczęściej na poziomie gimnazjalnym. Tymczasem podobnych zakładów z zakresem szkół powszechnych dla dzieci najbiedniejszych, prócz Szkoły sanatoryjnej w Busku im. dr. rektora Brudzińskiego, bodaj że nie mamy wcale.



Prace ogrodnicze na zagonkach.

Pierwsza podobna szkoła-uzdrowisko dla Ziem Zachodnich, została otwarta w zeszłym roku w dniu 1. XI. w Kiekrzu, woj. poznańskie, przez b. Okręgowy Związek Kas Chorych na wojew. poznańskie i pomorskie.

Jak pożyteczną jest podobna placówka, każdy się zgodzi. Naprawa i utrwalenie zdrowia dziecka, rozbudzenie umysłu i duszy przez obcowanie z przyrodą, odrębny osobniczo stosowany w podobnych szkołach regulamin tak w nauce, jak w fizycznem wychowaniu — oto zalety szkół na otwartem powietrzu.

Powyższy zakład w Kiekrzu urządzony jest na 80 dzieci i mieści się na przestrzeni 20-to morgowego parku. Nauka trwa do końca roku szkolnego w zakresie normalnych szkół powszechnych, tak, iż dziecko bez żadnych zaległości w nauce po skończonem leczeniu może w dalszym ciągu uczęszczać do szkoły, z której zostało przysłane. Oczywiście, przybywające dzieci pochodzą z najuboższych warstw społecznych. Lekarze stwierdzają, iż taki kilkumiesięczny pobyt w uczelni sanatoryjnej wprost odradza chorowite dziecko.

Podczas miesięcy wakacyjnych sanatorjum przekształca się na kolonje letnie i wówczas liczba dzieci dochodzi do 150.

O przyjęciu chorowitego dziecka orzeka miejscowa Kasa Chorych, która je wysyła, a następnie stale przebywający lekarz w Kiekrzu. Przyjmowane są jedynie dzieci, niedorozwinięte fizycznie. Dzieci, upośledzone psychicznie, gruźlicze i t. p. nie są tu przyjmowane.

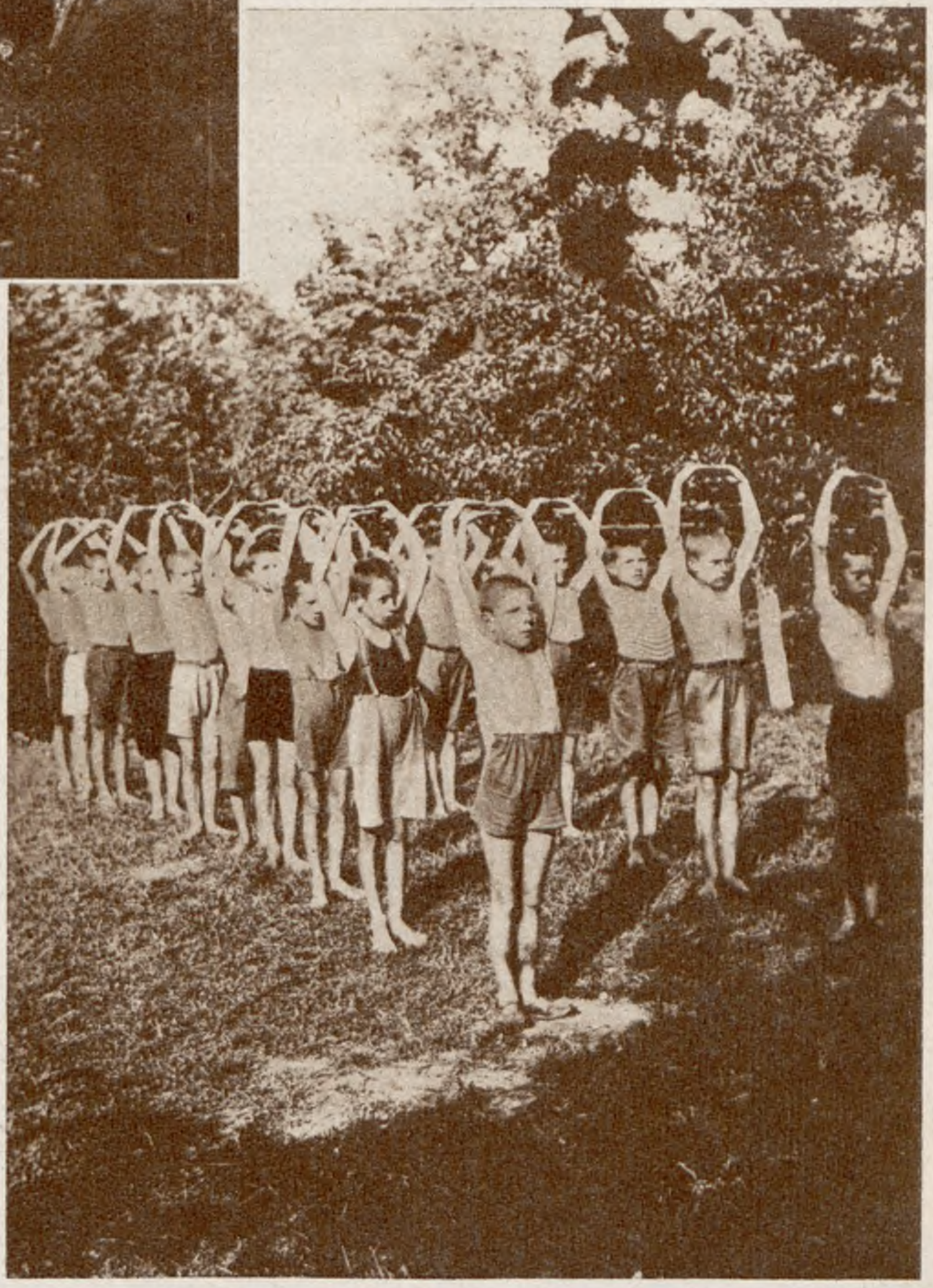
W regulaminie dnia wszędzie czołowe miejsce zajmuje lecznictwo, higjena, fizyczne wychowanie; przedmioty ogólnokształcące są na drugim planie, gdyż dziecka słabowitego nie można przeciążać nauką.

Zakład jest pod opieką stałego lekarza i dwóch higjenistek. Personel nauczycielski składa się z kierownika i dwóch nauczycielek. Lekcje odbywają się, gdy tylko pogoda na to zezwala, na świeżem powietrzu wzgl. na werandach.

Na wewnętrzne urządzenia lekarskie składają się izolatorki dla dzieci słabujących i gabinet lekarski z apteczką. Do fizykalnych zabiegów służą: lampa kwarcowa, Sollux, aparat elektryzacyjny. Woda jest tu w obfitości: łazienki, umywalki, natryski. Nastrój dzieci doskonały. Wyczuwa się w nich szczerą sympatję dla wychowawców. Dziecko z prawdziwym żalem opuszcza zakład, gdzie z istotnym pożytkiem dla zdrowia spędziło kilka miesięcy.

Mając obecnie pobieżny pogląd na tę pożyteczną i wybitnie społeczną placówkę, musimy życzyć jedynie, ażeby takie zakłady jaknajszerzej rozrastały się na terenie Rzeczypospolitej Polskiej.

Z. Drwęska-Doeringowa.



Ćwiczenia gimnastyczne na wolnem powietrzu.

ODŻYWIANIE OSESKA

Każde niemowlę powinna karmić matka własną piersią nietylko dlatego, że mleko zawiera wszystkie najodpowiedniejsze dla dziecka składniki. Z pokarmem kobiecym dostają się do ustroju dziecka różne ciała, jak zaczyny ułatwiające trawienie, witaminy oraz ciała odpornościowe. Dlatego też dziecko, karmione piersią, nietylko lepiej się rozwija, lecz jest również odporniejsze na różne zakażenia. Ze względu na dziecko matka powinna zachowywać jaknajwiększą czystość i codziennie obmywać sutki wodą i mydłem. Przed podaniem piersi należy odstrzyknąć pierwsze krople mleka, aby z przewodów gruczołowych spłukać drobnoustroje, które się do nich mogły dostać. Obmywanie brodawki przed karmieniem zwykłą lub borową wodą nie ma znaczenia. Natomiast jest bardzo wskazane oczyszczanie piersi po karmieniu lekkim roztworem boraksu lub dwuwęglanu sodu dla usunięcia resztek pokarmu.

Po urodzeniu się noworodek zwykle zapada w głęboki sen. Pierwszy raz do piersi przystawia się go, gdy matka należycie odpocznie po porodzie, a dziecko samo się zbudzi (mniej więcej w 4—24 godzin po urodzeniu). Pierś matki wydziela w tym czasie skąpą ilość t. zw. siary — cieczy gęstej, żółtawej. Siara jest dla dziecka potrzebna, gdyż działa przeczyszczająco, co pomaga do usunięcia smółki, zalegającej w przewodzie pokarmowym dziecka w chwili urodzenia. Noworodkowi można podawać łyżeczką wodę przegotowaną, lekki napar herbaty lub rumianku.

Począwszy od 2-go dnia należy systematycznie podawać dziecku pierś co 3—4 godzin, tj. 5—6 razy na dobę, od pierwszego dnia robiąc 6—7 godzinną przerwę nocną. Podczas każdego karmienia należy karmić tylko jedną piersią, tak, aby ją dokładnie opróżnić, gdyż zaleganie pokarmu w piersi bywa najczęstszą przyczyną utraty pokarmu.

Karmienie nie powinno trwać dłużej, niż 20 min., gdyż dłuższe karmienie nuży słabego oseska, wywołuje rozmakanie brodawki. Zresztą ilości pokarmu, wyssanego z piersi po 10—15 minutach karmienia, są b. małe.

Przyrost wagi oseska dowodzi, iż otrzymuje on należytą ilość pokarmu. Należy przy tem pamiętać, że osesek bezpośrednio po urodzeniu początkowo traci na wadze tak, iż odzyskuje wagę, którą posiadał w 1-ym dniu życia, dopiero po 10-ciu dniach.

Jeżeli zdrowe dziecko nie przybiera na wadze, bywa to wynikiem albo niewydolności ssania, albo zbyt małej ilości mleka w sutkach. Bez względu na przyczynę tego zjawiska, nie można obojętnie tego znosić, gdyż grozi to poważnem uszkodzeniem oseska, zwłaszcza w pierwszych tygodniach życia.



Należy wtedy brakującą ilość pokarmu podawać dziecku albo w postaci pokarmu kobiecego, odstrzykniętego z piersi, albo w postaci sztucznego dokarmiania. Osoby, które wskutek pracy zarobkowej lub innych przyczyn muszą na dłuższy czas opuszczać dom, powinny stosować karmienie mieszane — zastępując 1, 2 posiłki przez pokarm sztuczny. Nawet mała ilość mleka matczynego jest zbawienna dla dziecka. Nigdy przeto nie pozbawiajmy oseska możności chociażby niedostatecznej ilości mleka kobiecego!...



Codzienna przechadzka

Codzienna przechadzka z dzieckiem najlepiej w godzinach południowych jest dla niemowlęcia konieczna. Matko! Nie lękaj się zimnego powietrza — nawet silniejszy mróz nie zaszkodzi dziecku, jeżeli jest ciepło ubrane. Począwszy od 3-go tygodnia życia można dziecko stale wywozić na przechadzkę.

W lecie niech dziecko korzysta ze słońca zupełnie nago, jeżeli jest zupełnie zdrowe! Nie trzymaj go jednak na pełnem słońcu zbyt długo, a zawsze osłaniaj mu przy tem główkę i oczka przed promieniami słonecznemi...

A. M.

NIEDOLE DZIECIĘCE



Leży przedemną mała książeczka p. t. „Dzieci oskarżają nas!“ Jest to zbiór listów, pisanych przez dzieci do redakcji jednego z tygodników zagranicznych. Pismo to, które na łamach swych omawia często zagadnienia wychowawcze, skierowało pod adresem dzieci pytanie: „Czy karano Cię w domu biciem?“ Na pytanie to należało odpowiedzieć w kilku zdaniach, a za najlepszą odpowiedź przeznaczono dla dzieci książeczki do czytania. Na powyższe pytanie odpowiedziało 220 dzieci w wieku od lat 6—14-tu, z których wyróżniono 40. Świadczy to o wielkiem zainteresowaniu poruszonym przedmiotem.

Wspomniana książeczka ukazała się kilka lat temu; obecnie przypomniały mi ją rozmowy z matkami w Poradni wychowawczej, którą od niedawna prowadzę. Wszystkie bowiem dzieci, przyprowadzone do Poradni, wychowywano przy pomocy tego uniwersalnego środka; wszystkie dzieci były bite, jeżeli były nieposłuszne lub coś przeskrobały. Niektóre z nich mają na rękach i ciele ślady uderzeń rzemieniem.

Rodzice nie znoszą sprzeciwu: „Jesteś dzieckiem, musisz słuchać!“ Każda matka powtarza to samo: „Próbowałam dobrocią i nie pomogło, musiałam się uciec do bicia.“

Matki przyznają, że i ta metoda nie daje dobrych wyników, można jedynie zauważyć niekiedy krótkie, przemijające uspokojenie się dziecka, wywołane obawą przed ponowną karą. Nikłe skutki, natomiast duże szkody!... Kara tego rodzaju nie jest dla dziecka obojętna. Jako dowód przytaczam w tłumaczeniu wyjątki z listów, zawartych w owej książeczce, gdyż całość przekraczałaby szczupłe ramy tego artykułu.

Posłuchajmy skarg. Ta metoda wychowawcza musiała dotkliwie dać się we znaki, skoro dzieci pamiętały o niej długo po ukaraniu.

I.

K. B. 7 lat.

Kochana Gazetko!

Dostaję często cięgi. Uczą nas w szkole, że nie wolno bić zwierząt, a czemu nas dzieci biją (list niedokończony z powodu zasłabnięcia dziecka). Matka znalazła przypadkiem rozpoczętą odpowiedź i załącza do redakcji Gazetki słowa podzięki za wzmiankowaną ankietę, która uświadomiła ją jak należy postępować.

A. H. 9 lat.

Szanowna Gazeto!

Jeśli coś przeskrobię, biją mnie w domu. Ojciec bije częściej, bo jest surowy. Ta kara jest okropna. Lepiej byłoby ukarać nas inaczej.

11 lat.

Najukochańsza Gazetko!

Dziękuję Ci, że się za nami ujmujesz. Wstydzę się bardzo, ale muszę Ci się przyznać, iż biją mnie często w domu, choć nie zawsze na to zasługuję. Myślę, że rodzice uczyniliby lepiej, gdyby dzieciom za karę odmówili jakiejś przyjemności.

11 lat.

Często dostaję cięgi. Jakież to są straszne chwile. Nietylko z powodu bólu i sińców, które długo dokuczają, ale mi wstyd i mam żal do rodziców, iż tak mnie poniżyli. W ostatnich czasach jakoś to ustało i dopiero teraz rośnie moja miłość do rodziców. Rodzice, jeżeli chcecie mieć dobre dzieci, nie bijcie ich! Istnieją jeszcze inne kary. Jeśli przyniosę złe świadectwo, czekam na ojca i drżę, bo wiem, że chwyci za laskę. Ale może stać się jakiś cud! Ojciec może powie: wiem, że masz zły stopień z tego przedmiotu, ale będziesz teraz codziennie przez godzinę to przerabiał i nie pojedziesz do babci na święta. Toby mnie bardziej dotknęło, niż cięgi.



Kochana Gazetko!

Mój ojciec jest kolejarzem i wraca do domu bardzo nerwowy. Za lada głupstwo dostajemy laską po głowie tak, iż guzy wyskakują. To też cieszymy się, gdy ojca niema w domu. Proszę Cię, gazetko, nie zdradź mojego nazwiska przed nim. Moje życie jest smutne i ciężkie.

13 lat.

Do Szanownej Gazetki!

Nie wiem, czy wolno i mnie odpowiedzieć na pytanie, gdyż skończyłam już 14 lat. Czy karano mnie w domu cieleśnie? Tak. Było to wówczas, gdy spóźniłam się i wróciłam o godz. 9-tej wieczorem zamiast o 8-mej; bawiłyśmy się z koleżankami na placu gier. Gdy weszłam do mieszkania mama zbiła mnie i odepchnęła tak mocno, iż uderzyłam się o ścianę, a w mej głowie zahuczało. Oh, czemuż nie ukarała mnie w inny sposób? Czemuż raczej nie zabroniła mi wyjść na drugi dzień do moich towarzyszek? Tę karę odczułam jako wielką zniewagę...



Odczytywanie tych listów robi na nas przykre wrażenie, a wiemy, że rzeczywistość jest gorsza, jest nieraz potworna. Kara chłosty wywołuje u dziecka nienawiść do osoby karzącej. Wychowawca zrywa temsamem nici, wiążące go z dzieckiem. Dziecko traci zaufanie do rodziców, czuje się upokorzone i poniżone.

Nie można całą winą obciążać rodziców, ani czynić im wyrzutów, iż postępują błędnie. Wiemy, iż są obarczeni ciężką pracą, wiemy również, iż codzienne wychowanie dziecka nastręcza wiele trudności.

Nowoczesny kierunek wychowawczy stara się przyjść z pomocą rodzicom i poucza, jak można obejść się w wychowaniu bez kar, zwłaszcza zaś — bez kar cielesnych. Trzeba znaleźć drogę do serc dziecięcych: spokój, dobre słowo, wzajemne zaufanie — to najlepsze domowe sposoby wychowawcze, które należy stosować już od najwcześniejszego dzieciństwa. Pozatem należy dać dziecku jakieś zajęcie, chociażby przy gospodarstwie domowem, zajęcie, któreby na jakiś czas pochłonęło uwagę dziecka, dało mu możność zasłużenia na drobną bodaj pochwałę i w ten sposób skierować temperament jego w kierunku dodatnim.

Rodzice nie mają w życiu nic droższego nad dzieci, — a dzieciństwo zaś i młodość z drugiej strony są dla dzieci najpiękniejszym czasem. Pragniemy wszyscy, aby z twarzyczki dziecięcej przebijała zawsze radość. Toteż nie bijmy i nie upakarzajmy dzieci! Ośmielajmy je do siebie! Starajmy się wyzyskać każdą nadarzającą się sposobność do utrwalenia przyjacielskich stosunków z dzieckiem!...

Z. G.







DZIECI NAD MORZE!

Słońce, piasek, woda — oto trzy składniki, które dla duchowego i fizycznego rozwoju dziecka stanowią niemal nieodzowny warunek. Nigdzie przyroda tych swoich darów nie rozsypała tak obficie, jak nad morzem, dlatego też kilkutygodniowy pobyt na morskiem wybrzeżu w porze letniej jest dla dzieci wymarzonym rajem i znakomicie wpływa na ich wzrost, rozwój i samopoczucie.

Niestety, nie wszystkie dzieci mogą korzystać z tych dobrodziejstw. Dzieciom z otwartą gruźlicą pobyt nad morzem nie-





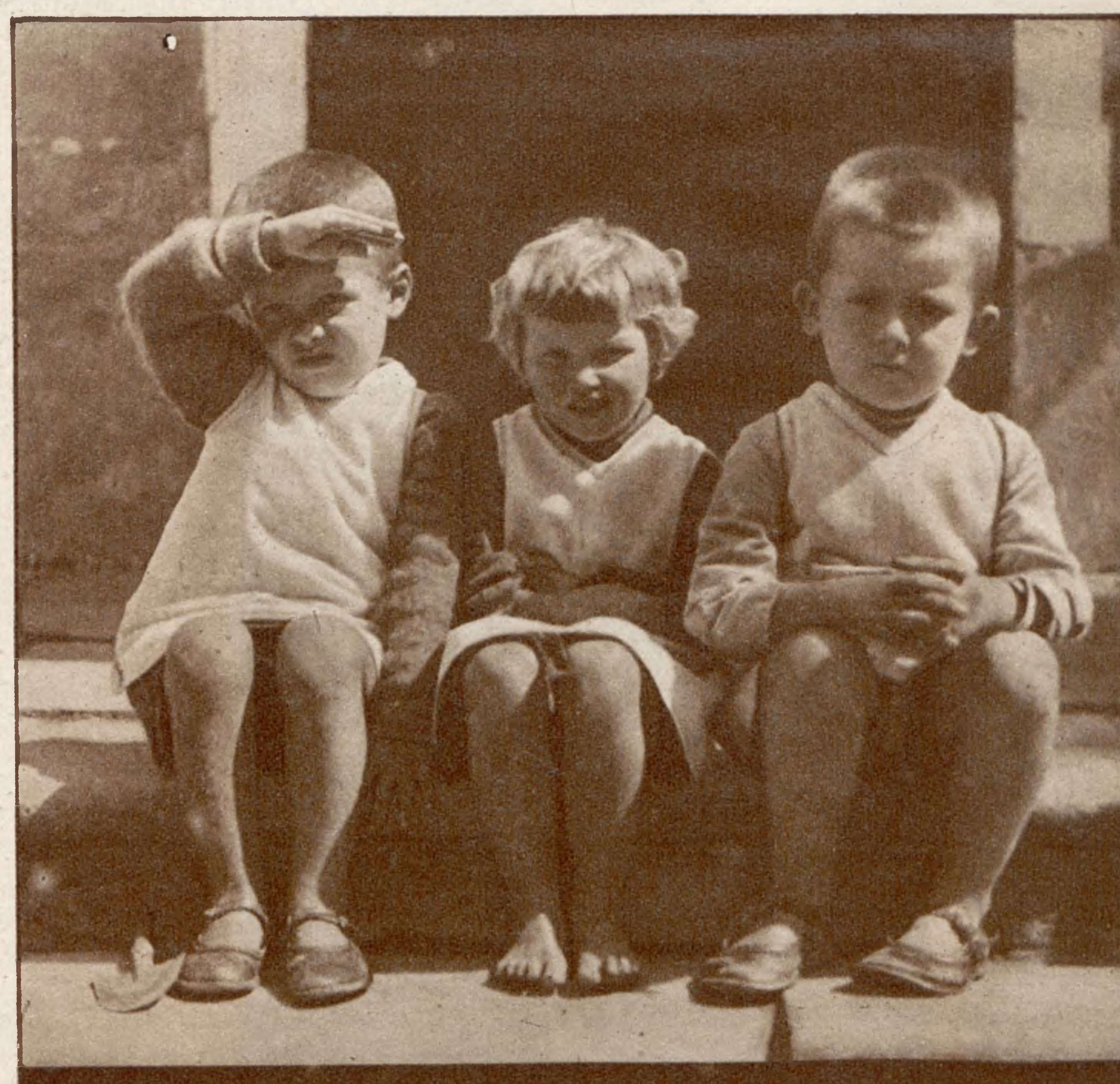
tylko nie przynosi korzyści, lecz wprost ujemnie oddziaływuje na ich stan zdrowotny; również dzieci chore na astmę, nerki, gościec stawowy, niedomogę zastawki sercowej, źle znoszą klimat morski. Dzieci po przebytem zapaleniu ucha środkowego nie powinny pod żadnym pozorem wyjeżdzać nad morze, grozi im bowiem nawrót choroby.

Natomiast pobyt nad morzem działa korzystnie we wszelkich nieżytach dróg oddechowych, w przewlekłych zapaleniach gardła, w obrzęku gruczołów i t. p. Dzieci z zajętemi gruczołami, cierpiące na przewlekłe wysypki i swędzenie skóry, nad morzem odzyskują zdrowie w krótkim czasie.

Klimat morski zbawiennie działa również na psychikę. Trudne do prowadzenia dzieci nerwowe już po krótkim pobycie nad morzem odzyskują równowagę duchową, uspakajają się, nabierają łaknienia; czasem nawet skutki wadliwego wychowania domowego dają się wyrównać pod wpływem ożywczego działania klimatu morskiego. Na czem ten wpływ polega? — Powietrze morskie stanowi ogólną podnietę ustrojową, jak o tem świadczy opalenie całej skóry, lekki i swobodny oddech, a u dzieci niedokrwistych — zwiększenie liczby czerwonych ciałek we krwi, przyrost wagi i t. p., przyczem ważnem jest, aby nie tyle rosła skórna podściółka tłuszczowa, ile się rozwijały i jędrniały mięśnie.

Jednym z ważniejszych czynników klimatu morskiego jest silne nasłonecznienie, potęgowane odbijaniem promieni słonecznych od zwierciadła wody, oraz obfitość promieni pozafiołkowych w wolnem od pyłu powietrzu. Ciepłota i wiatry, wiejące nad morzem posiadają również pewne właściwości, działające korzystnie na zdrowie dziecka.

Dr. B. M.





Kilka słów o chorobach zakaźnych u dzieci

Miesiące od stycznia do czerwca, a w mniejszym stopniu czas jesienny, to pora najsilniejszego szerzenia się u dzieci chorób zakaźnych. Do najpospolitszych chorób zakaźnych u dzieci należą: płonica (szkarlatyna), błonica (dyfterja), odra, wietrzna ospa, grypa, rzadziej dur brzuszny i czerwonka. Pewne objawy występują we wszystkich chorobach zakaźnych, inne zaś są właściwe tylko dla danej określonej choroby. Z objawów ogólnych wymienić należy: dreszcze, gorączkę, nudności, wymioty, i osłabienie. Te wszystkie objawy są wynikiem zatrucia ustroju przez jady czyli trucizny, wydzielane przez zarazki i przez krew przenoszone do różnych narządów. Z objawów swoistych, występujących tylko w poszczególnych chorobach, wymienimy najważniejsze: wysypki, różniące się wyglądem i rozmieszczeniem, występują w odrze, szkarlatynie, wietrznej ospie, durze, czasem w grypie. Są one wynikiem nagromadzenia się zarazków lub ich jadów w samej skórze. Ból gardła i zmiany na migdałkach występują prawie we wszystkich tych chorobach również z powodu obecności zarazków w migdałkach, lecz zmiany na migdałkach są w różnych tych chorobach odmienne. Np., w odrze, grypie, durze jest gardło tylko lekko zaczerwienione; w płonicy gardło przybiera szkarłatnoczerwone zabarwienie, powstają większe lub mniejsze białe lub szarawe naloty na migdałkach; w błonicy migdałki a nawet ściany gardła i podniebienia pokrywają się dużemi, grubemi błonami (stąd nazwa: „błonica"), brudno-szarej barwy, przyczem nie dają się one łatwo usunąć, gdyż silnie przywierają do śluzówki. Nieżyt nosa, oczu, krtani, tchawicy i oskrzeli występuje w grypie i odrze. Uchronić się przed zakażeniem można przedewszystkiem przez przestrzeganie czystości nietylko całego ciała, ale też naczyń i pokarmów, przez używanie czystej, a najlepiej przegotowanej wody, gdyż podczas gotowania zarazki giną.

Każdy chory na chorobę zakaźną, zwłaszcza zaś na błonicę, szkarlatynę i dur, powinien być leczony w szpitalu. Przedtem jednak należy go odosobnić tak, aby poza osobą pielęgnującą inne osoby z którym się nie stykały, a osoba pielęgnująca aby również nie stykała się z nikim innym poza chorym. Osoba pielęgnująca po każdej czynności przy chorym powinna myć ręce, przynajmniej ciepłą wodą z mydłem, i osuszać je własnym ręcznikiem, a ponadto — bardzo często płukać gardło. Stolec, mocz i plwocinę chorego należy natychmiast wylewać do zamkniętych ustępów, unikając ich rozlewania. Osobie pielęgnującej nie wolno używać naczyń chorego, które należy zaraz po użyciu zmywać w gorącej wodzie.

W każdym podejrzanym wypadku należy natychmiast wezwać lekarza, aby rozstrzygnął, czy zachodzi wypadek choroby zakaźnej. Jeszcze raz podkreślamy, że chorego na chorobę zakaźną należy jaknajszybciej umieścić w szpitalu. Od czasu przymusowego leczenia zakaźnych chorych w szpitalu liczba zachorowań na choroby zakaźne znacznie się zmniejszyła.

Dr. T.



Mycie niemowlęcia

Czystość niemowlęcia jest bardzo ważną sprawą. Należy je kąpać raz na dzień, najlepiej na noc, zrana zaś starannie obmyć ciepłą wodą z mydłem, przyczem bez obawy trzeba myć główkę i całą twarzyczkę.

Wyjmując dziecko z kąpieli, dobrze jest oblać je nieco chłodniejszą wodą: bardzo to hartuje i dobrze wpływa na układ nerwowy. Nie należy zaniedbywać kąpieli dla lada błahej niedyspozycji dziecka! Nawet chorych gorączkujących można kąpać, tylko należy wtedy kąpać szybciej i cieplej zawijać po kąpieli.

Nosek dziecka czyści się, wsuwając doń cienkie zwitki z waty. Trzeba to robić bardzo delikatnie, gdyż brutalnem postępowaniem można uszkodzić błonę śluzową nosa i ułatwić wtargnięcie do ustroju drobnoustrojów.

Wiele matek błądzi w swej zbytniej troskliwości, usiłując myć dziecku jamę ustną. Nie wolno tego robić, gdyż przez mycie uszkadzamy nabłonek śluzówki ustnej i wprowadzamy do niej drobnoustroje, które łatwo zagnieżdżają się na miejscach uszkodzenia.

A. M.



Fot. Kraft i Stendel



Radzą sąsiadki — ...



... ręce opadają od ciągłego noszenia.

Idź z dzieckiem do Poradni!

Dziecko ciągle płacze. Co mu jest? Niewiadomo. Matce nie daje spać w nocy — matce ręce opadają od ciągłego noszenia.

Radzą sąsiadki — rumianek, mak, herbatę. Znalazła się taka, co radziła nawet wódką napoić. Dziecko ciągle choruje na żołądek.

Dziecko chudnie — urodziło się ładne, tłuste, w pierwszym miesiącu dobrze wyglądało, a teraz? Marnieje w oczach.

Jedna sąsiadka mówi: „Zdaje się pani. Głowę daję, że w tym miesiącu przybyło mu pięć funtów".

Druga sąsiadka mówi: „Ale co pani opowiada? Głowę daję, że ubyło mu z dziesięć funtów. Niech pani patrzy, te nóżki to jak patyczki".

Matka słucha, przygląda się, już sama nie wie, jak jest i co robić.

Przyszła ciotka: „Bój się Boga, pokarm masz za tłusty, dzieciak od tego choruje, po nocach wrzeszczy, bo ma kolkę".

Przyszła babka: „Bój się Boga, zamorzysz dzieciaka, dawaj mu kaszkę na mleku, bułkę z herbatką, pokarmu masz za mało".

Matka słuchała wszystkich. To znów nie słuchała nikogo — a dzieciak marniał. Kiedy nareszcie namyśliła się pójść do doktora — było zapóźno.

Nieżyt żołądka — dziecko wychudzone, marne — ciągle kwęka. Choroba angielska — nogi krzywe. Inne biegają do roku, ono ma dwa i jeszcze wciąż siedzi na rękach od rana do nocy. Doktór zapisał lekarstwa, kąpiele, wszystko to kosztowało dużo pieniędzy.

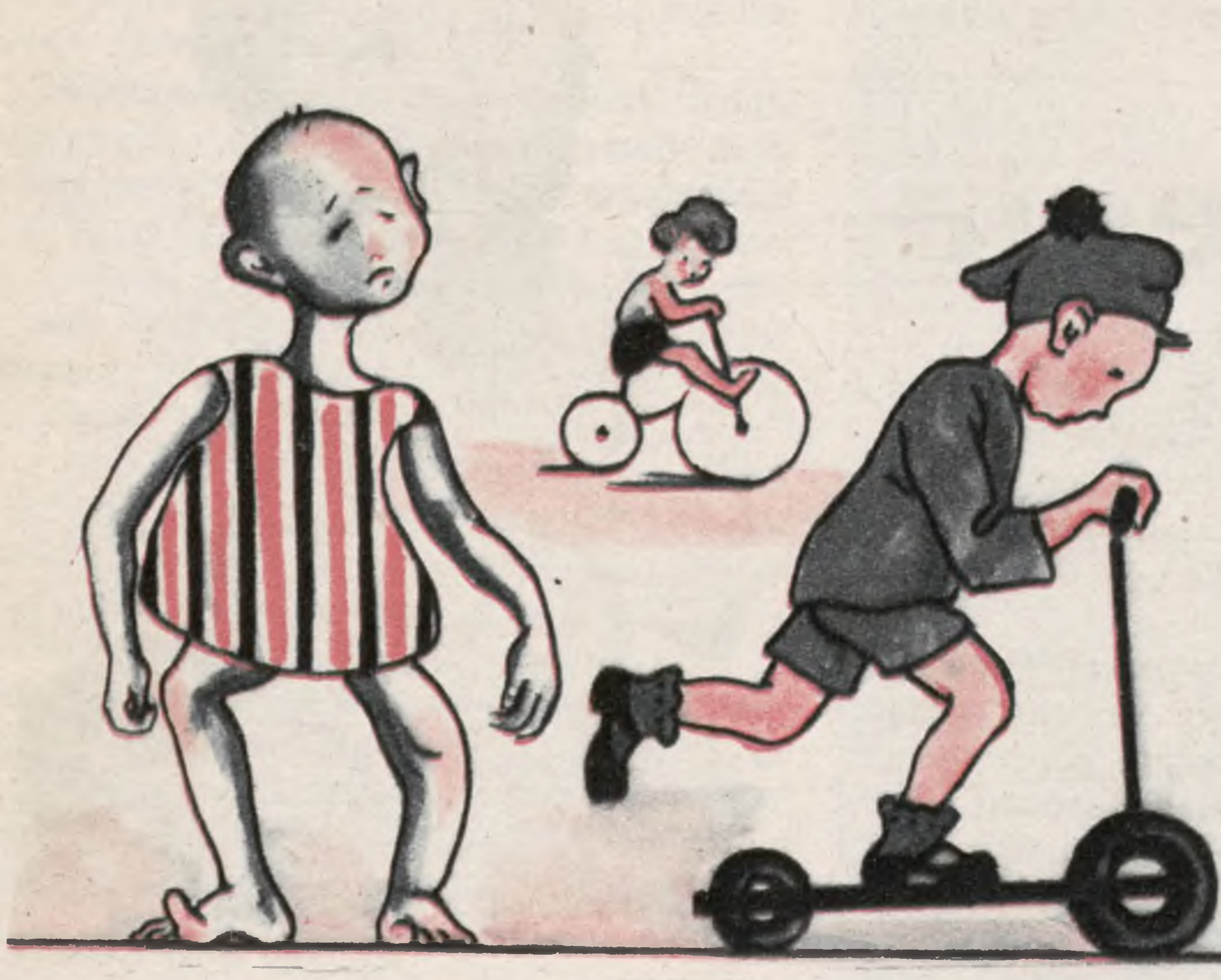
Gdyby matce poradził ktoś dobrze, jak postępować z dzieckiem od samego początku, nie byłoby teraz chore.

Skąd matka sama z siebie ma wiedzieć, jak hodować dziecko.

Sąsiadka chwali się, że wyhodowała sześcioro, ale jak wyhodowała? Ile się wychorowały? A ile umarło?

Higjenistka w Poradni wyhodowała nie sześcioro, a setki. Niech ona radzi — niech radzi ten, kto się zna na rzeczy.

Matki! Niech każda przychodzi z swem dzieckiem do Poradni Kasy Chorych!



Inne biegają do roku, ...



... lekarstwa, kąpiele, ...

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Batorego 5. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie